

# GARDIEN

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE @ [darebee.com](https://darebee.com)

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



8 squats



20 levées de jambes  
sur le côté



8 fentes



2 pompes prise étroite



8 pompes



10-count planche



8 levées du buste



8 abdo butt-ups



8 ponts compets

10-count = "en comptant jusqu'à 10"